

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan tempat atau bangunan di mana kegiatan belajar mengajar dilakukan dan di mana siswa-siswi menerima pendidikan sesuai dengan tingkatannya menurut Alwi (dalam Praseipida, 2018). Sarwono (2011) mengatakan anak-anak yang sudah bersekolah, sekolah merupakan rumah kedua bagi mereka. siswa sering mengalami stres selama proses pendidikan disekolah sebagai akibat dari kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kurikulum (Barseli et al., 2017). Anak-anak harus menyelesaikan kegiatan yang ditugaskan kepada mereka dan mengikuti peraturan yang membatasi tindakan, emosi, dan sikap mereka selama berada di sekolah (Desmita, 2012).

Menurut Rianham, masa sekolah menengah sangat penting bagi remaja karena banyaknya tuntutan dan perubahan yang cepat yang harus mereka hadapi, hal tersebut juga merupakan masa yang sulit bagi remaja (Desmita, 2012). Prestasi akademik siswa ditingkat pendidikan dasar, menengah, dan atas dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik dan spiritual yang terjadi selama masa remaja (Wibowo, 2023). Menurut King, Remaja awal usia antara 10 tahun sampai 12 tahun dan berakhir usia 18 tahun sampai 21 tahun. Remaja yang berusia antara 15 tahun sampai 18 tahun umumnya masuk Sekolah menengah Kejuruan (SMK) dan sederajat (Majrika, 2018).

Sekolah Menengah kejuruan (SMK) merupakan sekolah yang memiliki tujuan untuk mempersiapkan tenaga kerja yang memiliki pengetahuan, kemampuan dan karakter yang memenuhi standar global dan industri (Hanafi, 2013). Selain itu, memiliki program pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan (PKL) dimana siswa harus menerapkan pengetahuan teoritisnya dalam lingkungan kerja yang sebenarnya dan untuk siswa SMK tingkat akhir harus mempersiapkan ujian-ujian akhir sekolah dan perencanaan karir setelah lulus. Burzynska mengatakan bahwa sekolah tingkat akhir memiliki potensi stres, yang mana siswa sedang dalam fase menentukan karier atau jurusan di perguruan tinggi (Masitoh, 2020). Faktor internal yang dapat

mempengaruhi contohnya cara berpikir, kepribadian, keyakinan diri, jam pelajaran yang padat, tekanan prestasi dan dorongan orang tua juga dapat mempengaruhi tingkat stres pada siswa tingkat akhir (mamahit, 2020)

Menurut Indira (2019) stres akademik merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan stres yang terkait dengan pendidikan. Stres akademik menurut Desmita (2012) dan Aryani (2016) adalah sebagai perasaan yang kurang nyaman atau tekanan yang didapat oleh siswa sebagai dampak negatif dari tuntutan akademik yang dianggap berat, yang dapat menyebabkan gangguan fisik, psikologis, dan perubahan dalam cara mereka berperilaku serta berdampak pada hasil akademik siswa. Swanty menyatakan bahwa stres akademik adalah hasil belajar dari tekanan-tekanan dalam proses pembelajaran termasuk kenaikan kelas, durasi belajar yang berlebihan, prestasi yang rendah, tugas yang banyak, pemilihan jurusan perguruan tinggi dan karier serta kekhawatiran akan ujian sekolah (Wibowo, 2023).

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa stres akademik bersumber dari berbagai tuntutan dalam akademik. Zuama (dalam Marthen, 2018) menjelaskan gejala stres akademik yang dialami siswa seperti mengalami perubahan emosi yang cepat dan berperilaku negatif atas tekanan dan konflik terjadi seperti sensitive, takut, khawatir, cemas, gugup, berkeringat berlebih, dan mudah lelah. Dalam penelitian Rahmawati (2015) menyatakan bahwa gejala emosional merupakan gejala yang memiliki presentase paling tinggi, karena pada kondisi emosional siswa disebabkan oleh pengaruh pikiran negative maupun positif. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Refkenza, bahwa siswa yang mengalami stres akademik mengalami lebih banyak tekanan, kesusahan, kelelahan, dan rasa ingin menyerah (Nashrullah & Fahmawati, 2023).

Paele mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik menjadi dua kategori: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan pemikiran positif (Barseli et al., 2017). Sedangkan faktor eksternal meliputi lamanya durasi pembelajaran, orang tua yang terlalu optimis, tekanan untuk menguasai materi pelajaran, dan status sosial.

dalam penelitian Rahmawati et al., (2022) menunjukkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik siswa SMK program 4 Tahun Kelas XIII SIJA saat sedang melakukan praktik kerja lapangan adalah faktor interpersonal yaitu jumlah keluarga siswa, jenis kelamin siswa perempuan, dan rentang usia siswa.

Stres akademik yang berkelanjutan pada siswa dapat menurunkan daya tahan tubuh mereka seperti meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular, dan memiliki dampak negative pada kesehatan mental mereka, termasuk kelelahan mental, semangat yang rendah, dan perilaku menyimpang seperti membuat onar, menyalahgunakan narkoba, atau merusak diri sendiri (Barseli et al., 2018). Winkleman menegaskan bahwa *distress* secara fisik dapat menyebabkan tubuh terus menerus kekurangan energy, yang menyebabkan gejala seperti sakit kepala, sakit perut, dan kehilangan nafsu makan. Tingkat stres yang tinggi juga dapat menyebabkan pola tidur yang buruk, sakit kepala, kecemasan, kemurungan, perasaan tidak nyaman, dan yang paling bahaya adalah keinginan untuk bunuh diri menurut Oman (Musabiq & Karimah, 2018). Namun, selama stres akademik masih dalam batas kemampuan individu, stres akademik juga dapat bermanfaat karena dapat mendorong perkembangan diri dan meningkatkan kreativitas (Sosiady, 2020).

Hasil penelitian Indriani (2021) menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMK Negeri 1 Godean mengalami stres akademik yang tinggi. Sebanyak 182 siswa (51,7%) berada dalam kategori tinggi, 136 siswa (38,63%) dalam kategori rendah, dan 23 siswa (6,82%) dalam kategori sangat rendah. Ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa mengalami stres akademik yang signifikan. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat stres antara siswa laki-laki dan perempuan; 30% siswa laki-laki berada dalam kategori rendah, sementara 70% berada pada tingkat sedang. Kemudian pada siswa perempuan termasuk dalam kategori sedang sebesar 36,6% dan tinggi 72,4% untuk stres akademik (Rohmatilla & Kholifah, 2021). Hal ini membuktikan bahwa siswa perempuan lebih cenderung mengalami stres akademik dibandingkan siswa laki-laki. Menurut Wahyu, perempuan lebih berpotensi

mengalami tekanan, terutama jika tekanan tersebut berasal dari persaingan dengan teman sebaya dan tekanan fisik (A. V. Rahmawati et al., 2022).

Siswa dapat mengontrol tingkat stres yang dimiliki dengan mengendalikan kemampuan kontrol diri yang baik (Rahmawati et al, 2021). Salah satu strategi untuk mengurangi stres akademik adalah kontrol diri (Masitoh, 2020). Gufron (2014) menyatakan bahwa kontrol diri adalah alat yang mendukung, membimbing, dan mengatur perilaku. Hal ini termasuk pengendalian perilaku yang dilakukan ketika seseorang memikirkan segala sesuatu dalam berperilaku. Pendapat Calhoun & Acocella (dalam Nuha, 2021) bahwa kontrol diri sangat penting karena individu hidup di masyarakat di mana mereka dihadapkan untuk menjunjung tinggi norma-norma dan memastikan kenyamanan bersama serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan di awal. Oleh sebab itu, kemampuan untuk memahami dan bereaksi dengan benar terhadap situasi internal dan eksternal dapat dilihat dari tingkat kontrol diri seseorang.

Penelitian oleh Rahmawati (2021) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan stres akademik selama pembelajaran hybrid di masa pandemi COVID-19 di SMK di Kota Bekasi. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku membolos pada siswa SMK Kesehatan Samarinda (Marthen, 2018). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan Nuha (2021) menunjukkan bahwa kontrol diri dan stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri, stres akademik, dan dampaknya terhadap perilaku serta kesejahteraan siswa dan mahasiswa.

Menurut Hariswanto, berpikir positif menjadi salah satu upaya yang mampu meminimalisir stres akademik, seperti halnya kontrol diri (Utami & Fari'ah, 2023). Seseorang akan sukses atau tidak bergantung pada pikiran mereka (Andinny, 2015). Menurut Albrecht (1987) berpikir positif adalah memfokuskan perhatian pada hal-hal yang positif dan membentuk serta mengekspresikan pikiran dengan bahasa yang positif. Lebih lanjut, menurut Arifin berpikir positif ialah respon positif yang

memerlukan proses penambahan kata-kata, gambaran, dan pikiran yang menyemangati yang bermanfaat bagi pertumbuhan pikiran. (Agubay & Dahlan, 2018). Dengan kata lain, dapat diartikan bahwa berpikir positif menjadi upaya yang dapat seseorang lakukan untuk memperhatikan dan mengekspresikan pikirannya dengan cara yang positif.

Berpikir positif berdampak positif dalam membantu menurunkan stres akademik (Nashrullah & Fahmawati, 2023). Menurut penelitian Nashrullah & Fahmawati (2023) terdapat korelasi negatif dan signifikan antara stres akademik dan berpikir positif, yang berarti semakin tinggi tingkat berpikir positif siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Sedangkan penelitian lain menunjukkan berpikir positif berdampak pada prestasi belajar siswa SMK Citra Negeri kelas XI (Andinny, 2015). Begitu juga penelitian yang dilakukan Utami & Fari'ah (2023) menemukan bahwa berpikir positif berkontribusi sebesar 32,8% terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMA Bilingual dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Sebagaimana hasil wawancara penelitian pada tanggal 1 februari 2024 dengan 4 siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan yang terdiri dari dua siswa laki-laki dan dua siswa perempuan. Siswa tersebut terindikasi mengalami stres akademik seperti, tugas-tugas yang menumpuk, kesulitan memahami mata pelajaran terutama pada pelajaran matematika dan pelajaran jurusan, siswa merasa jenuh di sekolah karena terlalu lama berada di sekolah, sering membolos karena merasa kesulitan dalam memahami pelajaran, siswa sering merasa pusing dan demam saat mengerjakan tugas serta siswa merasa cemas akan menghadapi ujian-ujian sekolah yang semakin dekat dan masa depan mereka. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang **“PENGARUH KONTROL DIRI DAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA KELAS XII SMKT ASSALAM DURENAN”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang dan survey awal yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa kelas XII SMK Assalam Durenan mengalami tekanan akademik yang tinggi karena tugas-tugas yang menumpuk dan kesulitan untuk memahami materi pelajaran, terutama yang berkaitan dengan matematika dan pelajaran kejurusan.
2. Siswa sering mengalami gejala fisik seperti pusing, demam saat mengerjakan tugas dan juga rasa cemas yang berlebih karena menghadapi ujian-ujian sekolah dan masa depan mereka yang membuat siswa tambah stres.
3. Siswa merasa jenuh dan cenderung untuk membolos karena merasa kesulitan dalam memahami pelajaran dan lamanya durasi pembelajaran.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang ada di latar belakang latar masalah diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh kontrol diri terhadap stres akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan?
2. Adakah pengaruh berpikir positif terhadap stres akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan?
3. Adakah pengaruh kontrol diri dan berpikir positif terhadap stres akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan?

1.4 Tujuan Masalah

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh berpikir positif terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan.
3. Untuk menginvestigasi secara empiris pengaruh kontrol diri dan berpikir positif terhadap stres akademik pada siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan ini sebagai berikut:

1. Kegunaan secara teoritis, bahwa pada penelitian ini dapat berguna sebagai memperkuat atau menggugurkan teori yang sudah ada dan memberikan pijakan dan tambahan referensi bagi para peneliti di masa depan.
2. Kegunaan secara praktis, penelitian ini dapat membantu sekolah SMKT Assalam Durenan dalam mengatasi permasalahan stres akademik siswa secara umum dan membantu memecahkan permasalahan stres akademik siswa kelas XII SMKT Assalam Durenan dan memberikan inspirasi bagi guru bimbingan konseling dalam mengembangkan metode pelayanan yang lebih efektif dan efisien.
3. Kegunaan bagi pembaca, dalam penelitian ini dapat membagikan informasi dan pemahaman mengenai pengaruh kontrol diri dan berpikir positif terhadap stres akademik siswa.